

# ایم ایچ ایم

ٹریننگ مینول

برائے ماسٹر ٹرینرز

Draft



## پیغام

مجھے یہ جان کر خوشی ہوئی کہ یونیسف اور MHM سیکریٹریٹ بلوچستان، نے مینسٹرل ہائیجین مینجمنٹ کی صوبائی سطح پر اساتذہ، طلبہ، لیڈی ہیلتھ وزیٹر اور کمیونٹی کے لیے تربیتی پروگرام کا آغاز کیا ہے اور اس ضمن میں یونیسف کی تکنیکی اور مالی معاونت سے تربیت کار کی سہولت کے لیے تربیتی ماڈیول تیار کیا گیا ہے۔

ہمارے صوبے میں صفائی اور حفظان صحت کا فقدان خواتین کے کلیدی مسائل میں سے ایک ہے۔ ماہواری خواتین اور لڑکیوں کی صحت و نشوونما کے اہم اشارے ہیں۔ اسے صفائی اور عزت و وقار کے ساتھ صحیح طریقے سے منظم کرنا صحت مند اور ترقی یافتہ بلوچستان کے قیام و ترقی کی ضمانت ہے۔ محکمہ صحت حکومت بلوچستان صفائی کی ضروریات کو سمجھتے ہوئے ان کے قائم کئے جانے والے ایم ایچ ایم سیکریٹریٹ کے کردار کو بہت اہم سمجھتا ہے۔

اچھی صفائی ایم ایچ ایم کا اہم حصہ ہے۔ میں یہ سمجھتا ہوں کہ حفظان صحت کے فروغ کیلئے کی جانی والی آگاہی سب کیلئے بہت مؤثر ہوتی ہیں خصوصاً نوجوانوں کے لیے نہ صرف وہ خود اس آگاہی سے فائدہ حاصل کر سکتے ہیں بلکہ اور لوگوں کو بھی مستفید کر سکتے ہیں جیسے کہ اپنے خاندانوں اور کمیونٹی کے اندر سماجی رویوں کی تبدیلی کے وکلاء کے طور پر بھی کام کر کے حقیقی تبدیلی لاسکتے ہیں۔ کیونکہ نوجوان عموماً نئی جہت اور تصورات کو جلد اور تیزی سے تسلیم کرتے ہیں۔

ماہواری خواتین اور لڑکیوں کی صحت و نشوونما کی اہم علامات ہیں۔ اسے صفائی اور عزت و وقار کے ساتھ صحیح طریقے سے منظم کرنا صحت مند اور ترقی یافتہ بلوچستان کے قیام و ترقی کی ضمانت ہے۔

یونیسف اور ایم ایچ ایم کی یہ مشترکہ کاوش قابل تحسین ہے اور امید ہے کہ اصل مقاصد حاصل کرنے میں یہ ایک اہم قدم ثابت ہوگا۔

اور میں یہ امید کرتا ہوں کہ یونیسف کے تعاون سے ایم ایچ ایم سیکریٹریٹ اس ماڈیول کی مدد سے مطلوبہ نتائج حاصل کریں گے اور کمیونٹی خصوصاً عورتوں اور لڑکیوں کو محفوظ ماحول، بہترین ماہواری کی انتظام کاری اور صفائی کی سہولتوں کے فوائد کے بارے میں معلومات فراہم کریں گے۔

## تعارف:

خواتین اور لڑکیوں کے وقار اور فلاح و بہبود کے لئے ماہواری سے متعلق اہم اقدامات کرنا ایک بنیادی تقاضا ہے جو کہ حفظانِ صحت اور ماہواری کی سہولتوں کا بنیادی حصہ ہے۔ عام طور پر ماہواری کو ایک عیب یا داغ خیال کیا جاتا ہے اور اس کے ساتھ سماجی رویے منسلک کر دیئے جاتے ہیں۔ جن کے مطابق ماہواری میں عورتیں گندری اور ناپاک تصور کی جاتی ہیں۔ اس سماجی چیلنج کا مقابلہ کرنے کے لیے یونیسف اور ایم ایچ ایم سیکریٹریٹ بلوچستان نے ماہواری سے متعلق ایم ایچ ایم کے تربیتی ماڈیول تیار کیا ہے جو مندرجہ ذیل مقاصد کے حصول میں مدد دیتا ہے۔

- صوبائی سطح پر اساتذہ، طلبہ، لیڈی ہیلتھ وزیٹر اور کمیونٹی کو ایم ایچ ایم کے بارے میں آگاہی فراہم کرنا۔
- متعلقہ افراد کو ایم ایچ ایم کی معلومات اور ذمہ داریوں سے آگاہ کرنا۔
- تربیت کار/کمیونٹی ورکرز اپنے کام کو موثر طور پر سرانجام دینے کے لیے مہارت حاصل کر سکیں۔
- صوبائی، علاقے کی سطح پر اساتذہ، ہیلتھ ورکرز اور کمیونٹی ورکرز کے لیے تربیت کی منصوبہ بندی اور منعقد کروانا۔
- ایم ایچ ایم کے لئے مختلف معلومات ایجوکیشن اور Information Education Communication (IEC) میٹریل کا استعمال کر سکیں۔
- نگرانی اور جائزہ

درجہ بالا مقاصد کے پیش نظر یہ تربیتی ماڈیول ایم ایچ ایم کے ٹریسز، تعلیم، صحت اور کمیونٹی ورکرز کے لیے تیار کیا گیا ہے تاکہ وہ اس حساس اور اہم موضوع کے بارے میں اعتماد سے تربیت دے سکیں تاکہ سیکھی ہوئی معلومات سے خواتین اور بچیوں کی صحت اور زندگی پر مثبت اثرات مرتب ہو سکیں۔

امید کی جاتی ہے کہ یہ تربیتی ماڈیول درجہ بالا مقاصد کے حصول اور صوبے کی خواتین کے ماہواری سے متعلق مسائل کے حل میں معاون اور مددگار ثابت ہو گا۔

## تربیت کے اصول

- ماہواری کے انتظام کے حوالے سے مسائل اور ان کے حل پر بات چیت / بحث و مباحثہ کرنے کے لیے ایک تربیت کار کو درج ذیل ہدایت کو پیش نظر رکھنا چاہیے۔
- شرکاء کے سامنے آپ کا رویہ بطور سہولت کار اور مددگار کا ہونا چاہیے اور ایک دوسرے کے تجربات اور خیالات سے سیکھنے کے عمل کو آگے بڑھانا چاہیے۔
- شرکاء مختلف صلاحیتوں اور شخصیتوں کے مالک ہوتے ہیں جیسے کہ فعال، غیر فعال، مغرور، جارحانہ رویہ رکھنے والے وغیرہ۔
- بطور تربیت کار آپ کو تمام شرکاء کو رس سے مثبت رویہ رکھنا ہے۔
- یہ یقینی بنایا جائے کہ سہولت کار اور شرکاء ایک ہی لیول پر ہوں اگر شرکاء فرس پر بیٹھے ہیں تو سہولت کار کو بھی فرس پر بیٹھنا چاہیے۔
- شرکاء کو ایک دائرے یا نیم دائرے کی صورت میں بیٹھنا چاہیے تاکہ ماحول غیر رسمی سا لگے اور شرکاء بات کرنے میں جھجک محسوس نہ کریں۔
- دوران تربیت نرم اور سادہ زبان استعمال کریں۔ اگر کوئی شرکاء کو رس بحث کریں تو آپ اختلافی رد عمل کا اظہار نہ کریں بلکہ مثالیں دے کر اور کیس سٹڈی کے ذریعے اپنا نقطہ نظر واضح کریں۔
- اگر آپ کے پاس سوال کا جواب نہیں ہے یا جواب پر یقین نہیں ہے تو سوال کرنے والے کا شکریہ ادا کریں اور کہے کہ تھوڑے وقت میں آپ کو صحیح معلومات دی جائیں گی۔
- تربیتی پروگرام کے انعقاد سے پہلے اپنے آپ کو تیار کرنے کے لیے وقت دیں۔ ایک سہولت کار کو تربیت کے دوران اپنی تدریسی معاونات اور حکمت عملیوں کے استعمال کا حامل ہونا چاہیے۔ تمام مواد جو آپ نے تربیت کے دوران سنیں کرنا ہے اور پہلے سے تیار ہونا چاہیے۔
- مشکل الفاظ استعمال نہ کریں جہاں تک ممکن ہو سکے مقامی زبان اور مقامی مثالیں استعمال کریں تاکہ شرکاء بہتر سمجھ سکیں۔
- سیشن کے لیے مخصوص وقت کا خیال رکھیں اگر دیکھیں کہ شرکاء سستی کا شکار ہو رہے ہیں تو گیمز، پزلز، انرجائزر کا سہارا لیں تاکہ شرکاء کی توجہ اور دلچسپی برقرار رہے یا مزید بڑھے۔
- وقفے سے پہلے اور بعد میں شرکاء کے سوالوں کے لیے ضرور وقت دیں۔
- ماہواری کے معاملات اور حفظان صحت سے متعلق معلومات کا مطالعہ ضرور کریں۔
- ٹریننگ کے دوران استعمال ہونے والے مواد کی دستیابی یقینی بنائیں تاکہ شرکاء کو رس اسے استعمال کر سکیں۔
- کسی ذات پات، صنف، قابلیت، امیری غریبی یا سماجی حیثیت میں فرق نہ کریں۔
- کسی بھی قسم کے سوال پر نہیں نہیں۔
- ذاتی تبصرہ کرنے سے گریز کریں۔

## فہرست

صفحہ نمبر	عنوانات	نمبر شمار
<b>حصہ اول: تربیتی مواد</b>		
	صحت و صفائی	1
	ماہواری کا دورانیہ، جسمانی و سماجی رویوں کی تبدیلیاں	2
	ماہواری کے دوران جسمانی صفائی اور خوراک کا استعمال	3
	ماہواری سے متعلق مفروضے	4
	معذور افراد کے لیے ماہواری کے دوران حفظان صحت کے انتظامات	5
	قدرتی آفات کی صورت میں ماہواری کے لیے انتظامات	6
	مختلف مقامات پر ماہواری کے لیے انتظامات	7
	گھر بلو پیڈ بنانے اور تلف کرنے کے طریقے	8
	مکالمہ / رول پلے	9
<b>حصہ دوم: تربیت کار کے لیے معلومات</b>		
	تربیت کار کے لیے ضروری ہدایات	1
	ایم ایچ ایم کٹ کا تعارف اور استعمال	2
	تربیتی پروگرام کا جائزہ	3

# عنوان: صحت اور صفائی

30 منٹ

وقت:

سیشن کے مقاصد:

- صحت اور تندرستی کے بارے میں جاننا۔
- جسم، گھر اور خوراک کی صفائی کی اہمیت سے آگاہ ہونا۔

درکار معاونات:

ٹشو پیپر، رومال، مارکرز، سینی ٹائزرز، تختہ تحریر۔

تدریسی حکمت عملیاں:

سوال و جواب، نظم، بحث و مباحثہ، Whole Group

تعارفی سرگرمی:

سہل کار شرکاء کے سامنے دو مارکر (پرمنٹ اور بورڈ مارکر) اٹھا کر اس طرح کھولے کہ کھولتے ہوئے مارکر کے نشانات ہاتھ پر لگ جائیں۔ اب شرکاء سے پوچھے اوہ ہومیرے ہاتھ تو گندے ہو گئے اب میں کیا کروں۔

شرکاء سے جوابات لے

مکملہ جوابات میں۔ ٹشو سے صاف کرنا۔ رومال سے صاف کرنا۔ پانی سے دھونا شامل ہے۔

سہل کار پہلے ٹشو پیپر سے ہاتھ صاف کر کے شرکاء کو دکھائے۔ اس کے بعد ممکن ہو تو پانی سے دھوئے۔

بورڈ مارکر کے نشانات تو صاف ہو جائینگے۔ لیکن پرمنٹ مارکر کے نہیں۔ اس کے لیے شرکاء سے دوبارہ پوچھے یہ نشانات کیسے صاف کئے جائیں۔ شرکاء کے جوابات لینے کے بعد سہل کار سینی ٹائزرز سے ہاتھ صاف کر کے دکھائے۔

سہل کار شرکاء سے پوچھے۔

ہمارے ہاتھ گندے ہو جائیں اور ہم صاف نہ کریں تو کیا ہوگا؟

## سرگرمی نمبر 1:

سہل کاردرج ذیل نظم ترنم کے ساتھ شرکاء کو شامل کر کے گائیں۔ شرکاء اگر دائرے کی صورت میں کھڑے ہو تو زیادہ بہتر ہے۔

Wash Wash Wash Your Hand

Father Mother Brother Sister Wash Your Hand Every Day

Wash Wash Wash Your Face

Father Mother Brother Sister Wash Your Face Every Day

Brush Brush Brush Your Teeth

Father Mother Brother Sister Brush Your Teeth Every Day

Eat Eat Eat Your Food

Father Mother Brother Sister Eat Your Food Every Day

Drink Drink Drink Your Milk

Father Mother Brother Sister Drink Your Milk Every Day

Clean Clean Clean Your House

Father Mother Brother Sister Clean Your House Every Day

ہاتھ دھوئیں ہاتھ دھوئیں ہاتھ دھوئیں

امی ابو باجی بھیا، سہیا، ہاتھ دھوئیں

منہ دھوئیں منہ دھوئیں منہ دھوئیں

امی ابو باجی بھیا ہر روز منہ دھوئیں

دانت برش کریں دانت برش کریں دانت برش کریں

کھانا کھائیں کھانا کھائیں کھانا کھائیں

امی ابو باجی بھیا ہر روز کھانا کھائیں

Draft

دودھ پینیں دودھ پینیں آئیں دودھ پینیں

امی ابو باجی بھیا ہر روز دودھ پینیں

صفائی کریں صفائی کریں آئیں گھر کی صفائی کریں

امی ابو باجی بھیا ہر روز گھر کی صفائی کریں

## سرگرمی نمبر 2:

سہل کار نظم کے حوالے سے شرکاء سے پوچھتے۔

1. نظم میں کونسی دو اہم چیزوں پر بات ہوئی۔

شرکاء سے جوابات لے کر آخر میں خود بتائیں کہ نظم میں صحت اور صفائی کے متعلق بات کی گئی ہے۔

2. نظم میں کن چیزوں کی صفائی پر بات کی گئی ہے۔

شرکاء سے جوابات لینے کے بعد سہل کار بتائیں کہ یہ تین چیزیں یہ ہے۔

جسم۔ گھر اور خوراک

سہل کار ایک ایک کر کے ان تینوں کی صفائی کے حوالے سے شرکاء کو شامل کرتے ہوئے تفصیلاً بات کرے۔

## سرگرمی نمبر 3:

سہل کار سیشن کے اختتام پر اہم نکات سنیر کرے۔



# عنوان: صحت و صفائی

## صحت و تندرستی:

اگر جسم مکمل طور پر فعال ہو اور ہر کام اپنے مقررہ وقت پر کرتا ہو تو ایسے انسان کو تندرست اور صحت مند تصور کیا جاتا ہے۔ اس لئے ضروری ہے کہ

- ذاتی صفائی کا خیال رکھا جائے اور لباس کی صفائی کا اہتمام کیا جائے۔
- تمام اشیاء اور جگہوں کو اس طرح سے صاف کرنا کہ جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔

## صحت و صفائی کا آپس میں تعلق

صحت و صفائی کا آپس میں بہت گہرا تعلق ہے اگر صفائی ہوگی تو صحت ہوگی مثلاً اگر ہم صاف ستھری دھلی ہوئی سبزیاں اور فروٹ کا استعمال کریں گے، باسی اور بازار کے بنے ہوئے کھانوں سے پرہیز کریں گے تو صحت مند رہیں گے۔

اسی طرح جہاں رہتے ہوں اور کھاتے پیتے ہوں اسے صاف رکھنا چاہیے جیسے گھر، اسکول، ارد گرد کا ماحول، برتن وغیرہ صاف ہوں گے تو صحت مند رہیں گے۔ خصوصاً ہاتھ روم اور ہاتھوں کی صفائی ہمیں جراثیم سے محفوظ رکھتی ہے۔ صحت مند زندگی کے لیے صفائی کا خاص خیال رکھنا چاہیے۔

- ذاتی صفائی کا خیال رکھنا جس میں روزانہ نہانا صاف ستھرے کپڑے پہننا، برش کرنا کہ ہم صحت مند رہیں۔
- خوراک کا خیال رکھنا صحت بخش غذا کا استعمال، باسی کھانا نہیں کھانا، بازار کی اشیاء نہ کھانا اور پانی ابال کر پینا۔
- گھر اور ارد گرد کے ماحول کی صفائی اور کوڑا کرکٹ کا مناسب بندوبست کرنا۔

## گھر کی صفائی

گھریلو صفائی سے مراد وہ جگہ ہے جہاں رہائش پذیر ہوں ان جگہوں کو اس طرح صاف رکھنا کہ صحت مند ماحول پیدا ہو۔ گھریلو صفائی میں گھر کی تمام اشیاء کی صفائی شامل ہے۔ گھر کی صفائی سے مراد اپنی جائے رہائش، کمرہ، صحن وغیرہ صاف رکھنا مثلاً

- کمروں کی صفائی۔
- صحن کی صفائی۔
- گھر کی نالیوں کی صفائی۔
- برتنوں کی صفائی۔
- بیت الخلاء کی صفائی۔
- کوڑا کرکٹ کو ٹھکانے لگانے کا مناسب انتظام۔

## خوراک کی صفائی:

خوراک کی صفائی سے مراد صاف ستھری اور متوازن خوراک کا استعمال کرنا اور بازار کی بنی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا ہے۔

خوراک کی صفائی رکھنے کے لیے اصول درج ذیل ہیں۔

- کھانا پکانے اور کھانے سے پہلے ہاتھوں کو صابن سے دھونا۔
- سبزیوں کو پکانے اور پھلوں کو کھانے سے پہلے اچھی طرح دھونا۔
- گوشت کو پکانے سے پہلے اچھی طرح دھونا۔
- کھانا پکانے کیلئے ہمیشہ صاف برتن استعمال کرنا۔
- بچا ہوا کھانا اچھی طرح محفوظ کرنا اور دوبارہ کھانے سے پہلے گرم کرنا۔

## جسمانی صفائی:

ذاتی یا جسمانی صفائی سے مراد وہ تمام احتیاطی تدابیر ہیں جن پر عمل کر کے انسان تندرست رہ سکتا ہے اگر جسمانی صفائی کا خیال نہ رکھا جائے تو جراثیم ہمارے جسم میں داخل ہو کر نقصان پہنچاتے ہیں اور انسانی جسم کو بیمار کرتے ہیں۔

ذاتی صفائی کے مندرجہ ذیل اصول ہیں۔

- روزانہ ناشتے کے بعد اور رات سونے سے پہلے مسواک یا برش سے دانت صاف کرنا۔
- ناخنوں کی صفائی اور باقاعدگی سے کاٹنا۔
- کھانا کھانے سے پہلے اور بعد میں ہاتھوں کو صابن سے دھونا۔
- جہاں ممکن ہو روزانہ نہانا۔
- روزانہ بالوں میں کنگھی کرنا اور جوؤں کا خاتمہ کرنا۔
- کھیل کود، بیت الخلاء کے استعمال کے بعد صابن سے ہاتھ دھونا۔
- صاف ستھرا اور موسم کے مطابق لباس پہننا۔

## اہم نکات:

- گھر کو صاف رکھنا۔
- گھر کی صفائی میں تمام افراد کو شامل کرنا۔
- متوازن خوراک استعمال کرنا۔
- تازہ اور صحت مند خوراک استعمال نہ کرنے کے نقصانات سے آگاہ ہونا۔
- سکول کے بیت الخلاء کو صاف ستھرا رکھنا۔
- سکول میں درختوں اور پودوں کا لازمی ہونا ہمارے ماحول کیلئے ضروری ہے۔
- محلہ کمیٹیوں کی تشکیل اور انہیں ذمہ داریوں میں شامل کرنا۔
- جسمانی صفائی کا خیال رکھ کر اپنے آپ کو صحت مند رکھنا۔
- جسمانی صفائی نہ کرنے سے پیدا ہونے والی بیماریوں سے آگاہ ہونا۔

# عنوان: ماہواری کا دورانیہ جسمانی اور سماجی رویوں کی تبدیلیاں

30 منٹ

وقت:

سیشن کے مقاصد:

- بچیوں میں بلوغت کے دور میں ہونے والی جسمانی، ذہنی اور رویوں کی تبدیلیوں کے بارے میں جاننا۔
- ماہواری اور اس سے واسطہ تبدیلیوں سے آگاہ ہونا۔

درکار معاونات:

- تختہ تحریر، مارکر/چاک، ماڈیول

تدریسی حکمت عملیاں:

- سوال و جواب، بحث و مباحثہ، انفرادی کام، گروپ ورک

تعارفی سرگرمی:

سہل کار شرکاء سے پوچھئے

- بڑھتی عمر کے ساتھ بچیوں میں کونسی نمایاں تبدیلیاں رونما ہوتی ہے؟
- سہل کار شرکاء کے جوابات تختہ تحریر/فلپ چارٹ پر تحریر کرتے جائیں۔

اب سوال کریں

- بچیوں میں ان تبدیلیوں کے رونما ہونے کی اہم وجہ کیا ہے؟

شرکاء سے جوابات لینے کے بعد سہل کار مختصر آوضاحت کرے کہ ان تبدیلیوں کی اہم وجہ ہارمونز ہے۔

سرگرمی نمبر 1:

شرکاء کو تعداد کی مناسبت سے تین گروپس میں تقسیم کریں ہر گروپ کو درج ذیل میں سے ایک سوال پر چچی پر لکھ کر دیں۔

1. خواتین کو ماہواری کیوں ہوتی ہے؟

2. خواتین میں ماہواری کا عمل کس عمر سے شروع ہوتا ہے اور اس کا دورانیہ کتنا ہے؟

3. ماہواری کی پیچیدگیوں اور درد سے بچنے کے لیے کیا کرنا چاہیے؟

Draft

شرکاء آپس میں بحث و مباحثہ کر کے ان کے جوابات دی گئی پرچیوں / فلپ چارٹ پر تحریر کریں اور آخر میں تمام شرکاء کے ساتھ شئیر کرے۔

## سرگرمی نمبر 2:

سیشن کے اختتام پر سہل کار، ہم نکات شئیر کرے۔

## عنوان: ماہواری کا دورانیہ، جسمانی اور سماجی رویوں کی تبدیلیاں

بلوغت زندگی کا ایک خاص دور ہے جسکی اپنی مخصوص ضروریات ہوتی ہیں اس دور میں جسمانی ذہنی اور نفسیاتی نشوونما بہت تیزی سے ہوتی ہے جس کے ذریعہ ایک بچہ ایک بالغ شخص میں تبدیل ہوتا ہے۔

نوعمری زندگی کا ایک ایسا دور ہے جب ایک انسان نہ بچہ ہوتا ہے اور نہ ہی وہ ایک بالغ شخص ہوتا ہے۔ یہ وہ دور ہے جس میں جسمانی اور رویوں میں تبدیلیاں بہت تیزی سے رونما ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ نوعمر بچے میں سماجی طور پر اپنا علیحدہ تشخص بنانے، زندگی کے حقائق کو سمجھنے اور ان سے تجربہ حاصل کرنے کی صلاحیت پیدا ہونا شروع ہوتی ہے۔ جس سے بچے کو اپنی اہمیت اور معاشرے میں اپنی انفرادی حیثیت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔

نوعمری کا دور زندگی کا ایک انتہائی اہم دور ہے جس کے دوران انسان میں جسمانی، ذہنی، سماجی اور رویوں میں تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں۔ اس دور میں اس کو رہنمائی کی خاص ضرورت ہوتی ہے۔ اگر مناسب دیکھ بھال اور رہنمائی نہ کی جائے تو زندگی کے آنے والے دور میں مشکلات کا سامنا کرنا پڑ سکتا ہے۔ ایک بچے کے اچھے یا برے انسان میں تبدیل ہونے میں اس دور کا بڑا اہم کردار ہے۔

ماہواری کا آنا ایک اشارہ ہے کہ لڑکی بلوغت کی عمر تک پہنچ چکی ہے۔

### ماہواری کا دورانیہ:

ایک ماہواری سے دوسری ماہواری کے ایام کے درمیانی وقفے کو دورانیہ کہا جاتا ہے لہذا ماہواری کے دورانیہ کا حساب آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔

ایک ماہواری سے دوسری ماہواری آنے تک کے دنوں کا شمار کیجئے کچھ خواتین کو 28 دن کچھ 35 اور کچھ کو 21 دن بعد بھی ماہواری آتی ہے۔

ماہواری کوئی بیماری، مرض، انفکشن، نقصان دہ، گندگی، شرم ناک اور منفی صورت حال نہیں ہے۔

### جسمانی تبدیلیاں

چونکہ ہارمونز کے تبدیل ہونے سے جسم میں تبدیلیاں آتی ہیں جن میں

- آواز تبدیل ہونا
- وزن کا بڑھنا
- چھاتی کا بڑھنا
- جسمانی ساخت کا بڑھنا
- قد کا بڑھنا

## رویوں میں تبدیلیاں

بلوغت کے عمر میں پہنچنے کے بعد بچیوں کے رویوں میں مختلف تبدیلیاں آتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کی وجہ سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہوتی۔ یہ قدرتی اور نارمل ہے مختلف لوگوں میں یہ تبدیلیاں مختلف ہو سکتی ہیں جیسے کہ:

- ذمہ داری کا احساس۔
- سمجھ بوجھ کا آنا۔
- اچھے اور برے کی تمیز۔
- رشتوں کی اہمیت کا پتا چلنا۔
- فیشن کا پتہ چلنا۔
- فیصلہ کرنے اختیار کا ملنا۔
- سستی کا غلبہ رہنا، صرف لیٹے رہنا اور کسی سے بات نہ کرنا۔ یہ تمام تبدیلیاں ہارمونز کی پیداوار ہیں۔

## کن حالات میں ڈاکٹر کے پاس جانا چاہیے:

درد کے دوران صرف دیسی ٹوٹکے استعمال کرنے چاہیں کیونکہ یہ وقتی درد ہوتا ہے جو ختم ہو جاتا ہے اور دیسی ٹوٹکوں کا استعمال کرنا چاہیے جیسے کہ دودھ، انڈے، چھوہارے، سویاں وغیرہ، ان کے استعمال سے درد ختم ہو جاتا ہے اور جسم کو طاقت بھی ملتی ہے البتہ کچھ صورتوں میں ڈاکٹر یا قریبی مرکز صحت جانا چاہیے۔ مندرجہ ذیل صورت میں ڈاکٹر یا قریبی مرکز صحت سے رجوع کر سکتے ہیں۔

- اگر ماہواری دودن سے کم اور 9 دن سے زیادہ رہے۔
- اگر تمام دنوں میں بخار اور الٹی رہے۔
- اگر ہر گھنٹے کے بعد پیڈ بدلنے کی ضرورت پڑے۔
- درد مسلسل ماہواری کے تمام دنوں میں رہے۔
- اگر لڑکی 1 سال کی ہو گئی ہو اور ماہواری نہ آتی ہو۔
- اگر ماہواری باقاعدگی سے نہ آئے۔
- درد اتنا زیادہ ہو کہ لڑکی بے ہوش ہو جائے۔

## خواتین میں ماہواری کا اختتام

عام طور پر ماہواری ختم ہونے کی عمر 45 سال سے 55 سال ہوتی ہے۔ مختلف عورتوں میں ماہواری ختم ہونے کی عمر اور علامات مختلف ہوتی ہے۔ ان میں سے کچھ درج ذیل ہیں۔

### 1. بے ترتیب ماہواری

اکثر خواتین کی ماہواری اختتامی مرحلے پر بے ترتیب ہو جاتی ہے۔ کچھ خواتین میں ایک ماہواری سے دوسری ماہواری کا دورانیہ کم ہو جاتا ہے اور کچھ میں دورانیہ زیادہ ہو جاتا ہے۔ اسی طرح کچھ خواتین میں خون کا اخراج زیادہ اور کچھ میں کم ہو جاتا ہے۔

### 2. اچانک شدید گرمی کا احساس

شدید گرمی کے ساتھ پسینہ اور دل کی دھڑکن کا تیز ہونا۔

### 3. رات کو پسینہ

نیند کے دوران پسینہ آنا اور نیند کا نہ آنا

### 4. موڈ کی تبدیلی

چڑچڑاپن، پریشانی کا بڑھنا، تھکاوٹ کا ہونا، کمزوری محسوس ہونا۔

### 5. وزن میں اضافہ

ہارمونز میں تبدیلی آنے کی وجہ سے وزن میں اضافہ ہونا۔

### 6. بال اور جلد کی تبدیلیاں

بالوں کا پتلا ہو جانا اور جلد کی ساخت میں تبدیلی

### 7. حافظے میں کمزوری

اکثر خواتین میں چیزیں اور باتیں بھولنا۔

### 8. ڈپریشن کا ہونا

چھوٹی چھوٹی باتوں پر غصہ ہونا، مایوسی کا ہونا، اداسی کا ہونا

## اہم نکات:

- ماہواری کا آنا قدرتی عمل ہے اور یہ ہر 9 سال سے بڑی لڑکی کو آسکتی ہے۔
- ماہواری کا دورانیہ، ایام اور ان کا حساب لگانا۔
- ماہواری آنے سے پہلے کی علامات سے آگاہ رہنا۔



- ماہواری کے دوران ہونے والی جسمانی اور ذہنی تبدیلیاں رونما ہونا۔
- سبز پتوں والی سبزیوں اور تازہ پھلوں کا استعمال کرنا۔
- دودھ اور دہی کا استعمال کرنا۔
- دیسی ٹوٹکوں کا استعمال اور ماہواری کے دوران طاقت ور خوراک کا استعمال کرنا۔
- کن حالات اور تکلیف میں پریشان نہ ہونا۔
- کن حالات میں ڈاکٹر سے رجوع کرنا یا قریبی مرکز صحت جانا۔

# عنوان: ماہواری کے دوران جسمانی صفائی اور خوراک کا استعمال

30 منٹ

وقت:

سیشن کے مقاصد:

- ماہواری کے دوران صفائی کی اہمیت سے آگاہ ہونا۔
- ماہواری کے دوران صاف ستھری اور متوازن خوراک کا استعمال کرنا۔

درکار معاونات:

تختہ تحریر، مارکر/چاک، ماڈیول، چارٹ/سلائیڈز

تدریسی حکمت عملیاں:

سوال و جواب، انفرادی کام پیشکش

تعارفی سرگرمی:

سہل کار شرکاء سے پوچھے

- ماہواری کے دنوں میں آپ کو کن مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟
- شرکاء سے جوابات لے کر تختہ تحریر پر لکھتے جائیں اور آخر میں بتائیں کہ ماہواری کے دنوں میں خاص طور پر جسمانی صفائی اور خاص خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

سرگرمی نمبر 1:

سہل کار ماہواری کے دوران جسمانی صفائی سے متعلق پہلے سے تیار شدہ چارٹ یا سلائیڈز شرکاء کے ساتھ شیئر کرے۔  
دوران سیشن شرکاء سے سوال و جواب کرتا ہے۔

سرگرمی نمبر 2:

سہل کار ماہواری کے دوران خوراک کے استعمال سے متعلق تیار شدہ چارٹ یا سلائیڈز شرکاء کے ساتھ شیئر کرے۔  
شرکاء کو لیکچر میں شامل کرنے کے لیے ان سے سوال و جواب اور بحث و مباحثہ کرتے رہیں۔

### سرگرمی نمبر 3:

سیشن کے اختتام پر سہل کار عنوان سے متعلق اہم نکات شئیر کرے۔

# عنوان: ماہواری کے دوران جسمانی صفائی اور خوراک کا استعمال

## دوران ماہواری جسمانی صفائی:

ماہواری کے دوران صفائی کا خیال رکھتے وقت مندرجہ ذیل اصولوں پر عمل درآمد کو یقینی بنائیں۔

- جب بھی پیڈ تبدیل کریں ہاتھوں کو صابن اور پانی سے دھوئیں۔
- پیڈ کو ہر چار سے چھ گھنٹے بعد تبدیل کرنا۔
- گھریلو کیپڑا سرف اور صابن سے دھو کر دھوپ میں دو یا تین گھنٹے تک سکھائیں اور پھر مناسب اور محفوظ جگہ پر سنبھال کر رکھیں۔
- گھریلو پیڈ ایک ہی مرتبہ ۱۰ سے ۱۲ عدد بنا کر محفوظ جگہ پر رکھیں تاکہ تبدیل کرنے میں آسانی ہو۔
- گھریلو کیپڑا ۳۱ مرتبہ استعمال کرنے کے بعد ضائع کر دیں۔
- ایک دوسرے کا استعمال شدہ کیپڑا استعمال نہ کریں۔
- روزانہ نیم گرم پانی سے نہا کر اندرونی اور بیرونی کپڑے تبدیل کریں۔

ان تمام نکات پر عمل کر کے اپنے آپ کو بیماریوں سے محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ کیونکہ اگر ہم اپنی صفائی کا خیال نہیں رکھیں گے تو بہت سی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ جیسا کہ

- جلد کی بیماریاں
- اکثر بچیوں کو الرجی ہو جاتی ہے اور ٹانگوں پر زخم بن جاتے ہیں۔
- بچہ دانی پر دانے اور پانی کی تھیلیاں بڑھ جاتی ہے جن کا اگر بروقت علاج نہ کیا جائے تو لڑکیوں کو بہت تکلیف اٹھانا پڑتی ہے۔
- مسلسل درد کا ہونا۔
- سوزش سے زخم کا ہونا۔
- ان تمام بیماریوں سے بچنے کیلئے خود کو صاف رکھنا بہت ضروری ہے۔

## ماہواری کے دوران کیا خوراک استعمال کرنی چاہیے:

ماہواری کے دوران اچھی اور متوازن خوراک کا استعمال کرنا بہت ضروری ہے تاکہ کمزوری محسوس نہ ہو صحت مند اور چست رہا جاسکے۔ اس دوران مندرجہ ذیل خوراک کا استعمال کرنا چاہیے۔

- ماہواری کے دوران خوراک کو عام خوراک سے زیادہ کر دینا چاہیے۔
- تازہ پھل۔
- تازہ سبزیاں۔
- دودھ۔
- انڈہ۔
- دہی۔
- گوشت، مرغی، مچھلی کا استعمال

• مکھن شہد کا استعمال

### سبز پتوں والی سبزیاں:

ان میں آئرن اور وٹامن B وافر مقدار میں ہوتے ہیں جو ان دنوں میں چیزوں کو ہضم کرنے میں مدد کرتے ہیں۔

### ڈرائی فروٹ:

ڈرائی فروٹ ان دنوں میں جسم میں calories کو پوری کرنے میں مدد کرتا ہے۔

### تازہ پھل:

ان دنوں میں تازہ پھل کافی مقدار میں کھانے چاہیں خاص طور پر اپنے من پسند پھل اپنے پاس رکھیں اور تھوڑی تھوڑی دیر کے بعد استعمال کریں یہ بھی ہاضمے کے لئے بہت اچھے ہیں۔

### اناج:

اناج میں ہر طرح کی دالیں، گندم، مکئی وغیرہ شامل ہیں پھل کی طرح اناج بھی بہت ضروری ہیں جس سے ان دنوں میں مکمل کاربوہائیڈریٹس، وٹامنز اور منرلز ملتے ہیں جو کہ جسم کو طاقت دیتے ہیں۔

### گوشت:

ماہواری کے دوران گوشت کا استعمال بہت ضروری ہے۔ کیونکہ یہ آئرن کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

### اہم نکات

- ماہواری کے دوران روزانہ نیم گرم پانی سے نہانا۔
- صابن کا استعمال باقاعدگی سے کرنا۔
- پیڈ ہر ۴ سے ۶ گھنٹے کے بعد تبدیل کرنا۔
- گھریلو پیڈ ۳ مرتبہ سے زیادہ استعمال نہ کرنا۔
- ماہواری کے دوران اچھی، صاف ستھری متوازن غذا کا استعمال کرنا۔

# عنوان: ماہواری سے متعلق مفروضے

سیشن کے مقاصد

- ماہواری سے متعلق مختلف مفروضات سے آگاہ ہونا۔
- ماہواری سے متعلق مختلف غلط مفروضات کی تصحیح کرنا۔

درکار سامان

تختہ تحریر، چارٹ، مارکر، ماڈیول

تدریسی حکمت عملیاں

سوال و جواب، کہانی

تعارفی سرگرمی:

میں جب کلاس ساتویں میں تھی تو مجھے پہلی بار ماہواری آئی۔ خون دیکھ کر میں بہت ڈر گئی اور امی کو بتایا تو انہوں نے مجھے سمجھایا کہ سب لڑکیوں کے ساتھ ایسا ہوتا ہے۔ امی نے مزید بتایا کہ ان دنوں میں اپنا بہت خیال رکھنا۔ کھانے میں آپ نے ٹھنڈی چیزیں نہیں کھانی، گوشت بھی نہیں کھانا، ہاتھ روم میں بھی پانی کا استعمال نہیں کرنا اور نہ مانا بھی نہیں ہے۔ میں کافی عرصے تک ماہواری کے دوران ان چیزوں سے اجتناب کرتی رہی۔ ایک دن ہمارے اسکول میں ایک ادارے کی ٹیم آئی اور تمام لڑکیوں کو ماہواری سے متعلق مختلف مفید معلومات دیں۔ اس دن مجھے معلوم ہوا یہ سب مفروضات ہیں۔ ایسی کوئی چیز نہیں بلکہ ان دنوں میں ہم نے اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا ہے۔ خوراک کی مقدار زیادہ کرنی ہے اور صفائی کا بھی خاص خیال رکھنا ہے۔ میں نے یہ سب امی کو جا کر بتایا تو امی بہت حیران ہوئیں۔ مجھے ایک قریبی ڈاکٹر کے پاس لے گئیں اور یہ سب کچھ بتایا۔ ڈاکٹر نے اس کی تصدیق کی اور کہا یہ سب مفروضات ہیں۔ ہمیں ان دنوں میں سب کچھ کھانا ہے اور صفائی کا بھی خاص خیال رکھنا ہے۔

سرگرمی نمبر 1:

سہل کار شرکاء سے درج ذیل سوال کرے۔

سوال: آپ کو ماہواری کے دوران کیا کرنے کا اور کیا نہ کرنے کا کہا گیا ہے؟

شرکاء کے جوابات تختہ تحریر پر لکھتے جائیں

آخر میں سہل کار ماڈیول میں دیئے گئے مفروضات کو شرکاء کے ساتھ بذریعہ چارٹ یا سلائیڈز شیئر کرے۔

سرگرمی نمبر 2:

سیشن کے اختتام پر سہل کار، اہم نکات شرکاء کے ساتھ شیئر کرے۔

Draft

## عنوان: ماہواری کے متعلق مفروضے

ماہواری کے بارے میں مندرجہ ذیل مفروضے:

- نہانا نہیں چاہیے اس سے جسم پھول جاتا ہے۔
- پیریڈز کے دوران پانی کے استعمال کے بجائے نشوونما کا استعمال کریں۔
- گوشت نہیں کھانا چاہیے۔
- دودھ یا دہی کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔
- کھٹی اور ٹھنڈی چیزیں نہیں کھانی چاہیں جیسے اجار، املی وغیرہ۔
- پیاز نہیں کھانا چاہیے۔
- آٹا نہیں گوندھنا یا باورچی خانے کا کوئی کام نہیں کرنا چاہیے۔
- کھینا کودنا نہیں ہے یا بھانگنا نہیں ہے۔
- گھر کے کام نہیں کرنے اور صرف آرام کرنا چاہیے۔
- بار بار یہ احساس دلانا کہ تم گندی ہو یا ناپاک ہو۔
- کسی تقریب میں لے کر نہ جانا۔
- وزنی چیزوں کو نہیں اٹھانا چاہیے۔

یہ تمام مفروضے ہیں اور حقیقت سے ان کا کوئی تعلق نہیں ہے۔

## پہلی بار ماہواری کے دوران بیگی آسبہ کے تجربات کی روداد:

میں 13 سال کی تھی اور چھٹی جماعت میں پڑھتی تھی تفریح کے دوران مجھے کچھ عجیب سا محسوس ہوا میں سکول کے ہاتھ روم میں گئی تو میں نے اپنے سفید یونیفارم پر خون کے دھبے دیکھے میں بہت پریشان ہوئی کہ مجھے نہ تو کوئی چوٹ لگی ہے پھر یہ خون کے دھبے کیسے آئے؟

میں نے اپنی دوست سے ذکر کیا وہ مجھے ایک ٹیچر کے پاس لے گئی انہوں نے بہت شفقت سے مجھے ماہواری کے بارے میں بتایا کہ یہ ایک قدرتی عمل ہے جو ہارمونز کی تبدیلی کی وجہ سے ہوتا ہے یہ عمل ہر ماہ ہوتا ہے اس کے لئے آپ کو اپنی پرانی تاریخ یاد رکھنا ضروری ہے اس دوران درد بھی ہوتا ہے جو کہ گرم دودھ میں ہلدی ڈال کر پینے سے ختم ہو جاتا ہے اس میں قدرتی طور پر بے چینی ہوتی ہے، غصہ آتا ہے یا سستی ہوتی ہے لیکن آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اس دوران آپ نے اپنی صفائی کا خاص خیال رکھنا ہے روزانہ نیم گرم پانی سے نہانا ہے استنجا کرنے کے لئے صابن کا استعمال ہر مرتبہ کرنا ہے اور پیڈ کو ہر 4 سے 6 گھنٹے کے بعد تبدیل کرنا ہے اور پھر ان پیڈز کو کھلے عام نہ پھینکیں بلکہ اچھی طرح پیک کر کے کچرہ دان میں پھینکیں۔ اپنی خوراک کا خاص خیال رکھیں صحت بخش غذا کھائیں تاکہ جسم میں کمزوری نہ ہو۔ اور اسکے بعد ٹیچر نے مجھے پیڈ اور انڈر ویئر دیا۔

# عنوان: معذور افراد اور ماہواری کے دوران صحت کے انتظامات

## سپیشن کے مقاصد

- معذور افراد کا ماہواری کے انتظامات سے آگاہ ہونا۔
- عام افراد کا معذوروں کے لیے ماہواری کے انتظامات سے آگاہ ہونا۔

## درکار سامان

تختہ تحریر، مارکر / چاک، چارٹ / سلائیڈز، ماڈیول

## تدریسی حکمت عملیاں

سوال و جواب، اشتراکی پیش کش، رول پلے

## تعارفی سرگرمی:

سہل کار درج ذیل ہدایات کے مطابق شرکاء سے رول پلے کرائے۔

- رول پلے کے لیے ماں اور بیٹی کا کردار ادا کرنے کے لئے شرکاء کا انتخاب کرے۔

- ماں اور بیٹی کا کردار ادا کرنے کے لیے درج ذیل ہدایات دیں:

بیٹی معذور ہے جو نابول سکتی ہے نا سمجھ سکتی ہے اور نہ ہی چل پھر سکتی ہے، وہ ایک ہی جگہ پر لیٹی رہتی ہے اور مختلف آوازیں نکالتی ہے۔

ماں گھر کے کام کاج کرنے کے ساتھ ساتھ تھوڑی دیر کے بعد آکر معذور بیٹی کو دیکھتی ہے۔ اس کی ضروریات (خوراک اور صفائی کے حوالے سے) کا خیال رکھتی ہے۔

ایک دن اچانک وہ بیٹی کے کپڑوں پر خون کے نشانات دیکھتی ہے تو دکھ اور پریشانی سے بیٹھ کر رونا شروع کر دیتی ہے۔

رول پلے کے اختتام پر سہل کار شرکاء سے درج ذیل سوالات کرے۔

سوال: آپ کے خیال میں ماں کیوں رو رہی تھی؟

سوال: آپ کے خیال میں ماں کو کیا کرنا چاہیے؟

سوال: جسمانی معذوری اور کون سی ہو سکتی ہے؟

## سرگرمی نمبر 1:

شرکاء سے جوابات لینے کے بعد سہل کار معذور افراد کے ماہواری کے دنوں میں درپیش مسائل اور ان کے لیے بہترین انتظامات کو تفصیلاً ترتیب وار بذریعہ چارٹ / سلائیڈز سنیر کرے۔



سرگرمی نمبر 2:

سیشن کے اختتام پر سہل کارا، ہم نکات شنیر کرے۔

## عنوان: معذور افراد کے لیے ماہواری کے دوران صحت کے انتظامات

اپنی تمام تر صلاحیتوں کے باوجود معذور افراد عام انسانوں کی طرح حیاتیاتی، جسمانی اور طبعی تغیر سے گزرتے ہیں۔ لہذا ان کی ماہواری سے متعلق ضروریات بھی ایک جیسی ہوتی ہیں۔ تاہم معذور افراد کو مدد فراہم کرتے ہوئے ان کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو جاننا بہت ضروری ہے۔

مثال کے طور پر کوئی لڑکی یا خاتون اپنی معذوری کی وجہ سے سماجی، معاشرتی جسمانی اور معاشی رکاوٹوں کا شکار ہو جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ صحت سے متعلق معلومات، تعلیم، روزگار کے لیے تربیت اور نوکری نہیں کر سکتی۔ اور اس کی حالت مزید ابتر ہو جاتی ہے۔

### 1. اگر کوئی نابینا ہے

یا جزوی طور پر بصارت سے محروم ہے۔ تو اس کے لیے یہ بہت مشکل ہوگا کہ وہ اپنی ماہواری کا تعین کر سکے۔ کیونکہ وہ ماہواری کا خون نہیں دیکھ سکتی۔ تاہم کچھ مہینوں کے چکر کے بعد وہ اپنی ماہواری کے چکر اس کے احساس اور دورانیے کو سمجھنے کے قابل ہو جائے گی۔ ضروری ہے کہ ہارمونز کی وجہ سے جو جذباتی تبدیلیاں ماہواری کے دوران پیدا ہوتی ہیں ان پر توجہ مرکوز کی جائے اور ماہواری سے متعلق آگاہی پیدا کی جائے۔ اس کا حوصلہ بڑھایا جائے۔ کہ وہ اپنے گھر کے افراد سے مدد حاصل کرے یا کسی ایسے فرد سے جس پر وہ اعتماد کرتی ہو تاکہ وہ جان سکے کہ کہیں اس کے کپڑوں پر کوئی خون کا نشان تو نہیں۔

### 2. اگر کوئی بہری اور اونچا سنتی ہو۔

تو سماعت سے محروم افراد کے لیے ماہواری اور حفظان صحت کے اصولوں کی وضاحت کے لیے تصویری خاکوں کی مدد لی جائے۔

### 3. اگر کوئی جسمانی لحاظ سے معذور ہو۔

ایسے فرد سے بات کر کے ماہواری کے عمل سے متعلق اس کی ضروریات کا اندازہ لگایا جائے۔ اس کی رہنمائی کی جائے کہ وہ کس طرح اپنے گھر والوں کے ساتھ کام کر سکتی ہے۔ تاکہ اسے درج ذیل سہولیات فراہم کی جاسکیں جس میں شامل ہے۔

- دروازے جو اندر کی بجائے باہر کھولتے ہو۔
- پانی کی ٹوٹیاں جو اس کی دسترس میں ہوں۔
- ماہواری کا سامان اس کی دسترس میں ہوں۔

### 4. اگر کوئی ذہنی معذور ہو۔

معذور افراد کو ماہواری سے متعلق مسائل اور ان کی ضروریات کے مطابق مساوی سلوک کے لیے مندرجہ ذیل مثالوں پر بات چیت کی جائے کہ وہ جسمانی اور ذہنی معذور خواتین اور بچیوں کی دیکھ بھال کرنے والوں کو اہم معلومات فراہم کریں۔ تاکہ معذور خواتین اور بچیاں اپنے ماہواری کو انفرادی طور پر خود سنبھال سکیں اور انہیں بتائیں کہ کس کپڑے کا انتخاب کریں۔ مثلاً

1. اس کو بتائیں کہ کپڑے اور دیگر اشیاء کہاں رکھی ہوئی ہیں۔
2. انہیں یہ بتائیں کہ بیڈ یا کپڑا کہاں پہننا ہے یا اسے دوبارہ استعمال میں لانے کے لیے کیسے دھونا ہے۔
3. کپڑا یا بیڈ اس کے زیر جامہ رکھ کر سمجھائے کہ ضرورت پڑنے پر وہ کیسے اس کو استعمال کر سکتی ہے۔
4. اس بات کو واضح طور پر بتائیں کہ ماہواری کے دوران گہرے رنگ کے کپڑے استعمال کرنے چاہیں۔ جس پر لگ جانے والے خون کے دھبے کم نظر آئے۔

## اہم نکات:

### 1. نابینا جس کی بصارت جزوی طور پر کمزور ہے۔

- ماہواری کے دوران نابینا افراد کو مدد فراہم کرنے سے پہلے انہیں بتائیں کہ آپ کون ہیں۔
- یہ ہر گز خیال نہ کریں کہ وہ آپ کو دیکھ نہیں سکتی۔ اپنی اصل آواز میں بات کریں۔
- اگر اس کے پاس چھڑی ہے تو اس سے کبھی بھی دور نہ کریں۔
- اٹھنے سے پہلے اسے خدا حافظ ضرور کہیں۔

### 2. بھری ہے۔

- بات کرنے سے پہلے اس کی توجہ حاصل کرے۔
- اگر اس کا چہرہ آپ کی طرف نہیں ہے تو اس کے کندھے کو آہستہ سے چھوئیں۔
- بات کرتے وقت نہ چلائیں اور نہ بات بڑھائیں۔
- سیدھے اس کی طرف دیکھیں اپنے چہرے کو کسی چیز سے نہ ڈھانپیں۔

### 3. جسمانی معذوری کے ساتھ۔

- یہ خیال نہ کرے کہ وہ ذہنی طور پر سست ہے۔
- اگر ممکن ہو تو بیٹھ جائیں تاکہ آپ کی نظروں کا زاویہ اس کے برابر ہو جائے اور وہ آپ کو پوری طرح دیکھ سکے۔
- اس کی بیساکھیوں، چھڑی، واکیا ویل چھیر کو اس کی اجازت کے بغیر ہاتھ نہ لگائیں۔
- اگر وہ ویل چھیر پر ہے تو اس پر جھکیں نہیں اور نہ ہی اس کی اجازت کے بغیر ویل چھیر کو ہاتھ لگائیں۔

### 4. جو صاف بول نہیں سکتی۔

- اگرچہ اس کی گفتگو دھیمی اور سمجھنے میں مشکل ہو تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ اس کے سمجھنے اور سیکھنے میں دشواری ہے۔
- اگر آپ کو بات سمجھ میں نہ آئے تو اسے دوبارہ بولنے کا کہیں۔
- ایسے سوال کریں جن کا جواب ہاں یا نہ میں ہو۔
- اُسے بات کرنے کے لیے جتنا وقت چاہیے ضرور دیں اور تخیل سے سنیں۔

### 5. جو سیکھنے کے لحاظ سے معذور ہے یا جو آپ کو سمجھنے سے قاصر ہے۔

- آسان الفاظ اور چھوٹے جملے بولیں۔

نرمی اور بردباری کا مظاہرہ کریں اور اسے بچہ سمجھ کر پیش نہ آئیں۔

## عنوان: قدرتی آفات کی صورت میں ماہواری کے لیے انتظامات

سیشن کے مقاصد

- قدرتی آفات کی صورت میں ماہواری کے لیے انتظامات کرنا۔

درکار سامان

تختہ تحریر، چارٹ، مارکر، ماڈیول، چارٹ سلائیڈز

تدریسی حکمت عملیاں

سوال و جواب پیشکش، بحث و مباحثہ

تعارفی سرگرمی:

سہل کار درج ذیل سوالات شرکاء سے پوچھے:

- آپ کے علاقوں میں کون کونسی قدرتی آفات آتی ہیں؟
- قدرتی آفات کی صورت میں لڑکیوں/خواتین کو کن مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے؟
- ماہواری سے متعلق مسائل کو حل کرنے کے لیے آپ کیا انتظامات کرتے ہیں/کئے جانے چاہیے؟

سرگرمی نمبر 1:

مختلف شرکاء سے جوابات لینے کے بعد سہل کار ماڈیول میں عنوان کے حوالے سے موجود معلومات شئیر کرے۔

سرگرمی نمبر 2:

سیشن کے اختتام پر سہل کار اہم نکات شرکاء کے ساتھ شئیر کرے۔

# عنوان: قدرتی آفات کی صورت میں ماہواری کے انتظامات

## مختلف قدرتی آفات کی صورت میں ایم ایچ ایم کی منصوبہ بندی

قدرتی آفات کی صورت حال جیسے کہ سیلاب، زلزلہ اور مختلف وبائی امراض میں ایم ایچ ایم کا خصوصی خیال رکھنا تاکہ خواتین اور کم عمر لڑکیاں ماہواری کے دوران صحت و صفائی کا خاص خیال رکھ سکیں۔

### زلزلے کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

زلزلے کی ہنگامی صورت سے گزرنے کے بعد امدادی ٹیمیں علاقے کی خواتین اور لڑکیوں کو ماہواری کا سامان مہیا کریں۔

- جس میں سوئی کپڑے، بازاری پیڈ صابن انڈرویز وغیرہ شامل ہوں۔
- خواتین اور لڑکیوں کے ساتھ آگاہی سیشن لیے جائیں جس میں انہیں ہنگامی صورت حال میں صفائی کے بارے میں بتایا جائے۔
- خواتین اور لڑکیوں کو طاقت والی غذائیں فراہم کی جائیں تاکہ وہ اس خوراک کا استعمال کر کے صحت مند رہ سکیں۔
- علاقے میں گھروں کے نزدیک وقتی طور پر بیت الخلاء بنائے جائیں جہاں پر پانی صابن اور کچرہ دان کا مناسب انتظام ہو۔

### سیلاب کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

علاقے میں سیلاب کی صورت حال گزرنے کے بعد خواتین اور لڑکیوں کے ساتھ آگاہی سیشن ہونے چاہیے اور انہیں مندرجہ ذیل سہولیات مہیا کرنی چاہیں۔

- متاثرہ خواتین کو ماہواری کٹ فراہم کی جائے، جس میں سوئی کپڑا، بازاری پیڈ، انڈرویز، صابن اور تھیلا موجود ہوں۔
- صحت بخش خوراک فراہم کی جائے جس میں بسکٹ، دودھ کے ڈبے، مختلف خشک میوہ جات اور سبز چائے شامل ہوں۔

### وبائی امراض کی صورت میں کیا کرنا چاہیے؟

قدرتی آفات گزرنے کے بعد علاقے کی خواتین اور لڑکیوں میں مختلف وبائی امراض پھوٹ پڑتے ہیں جیسے انکھوں کی بیماری جلد کی بیماری وغیرہ وغیرہ۔

- ہنگامی صورت حال میں خوف کی وجہ سے اکثر خواتین اور لڑکیوں کو ماہواری کے مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے جیسا کہ ماہواری کا جلدی یادیر سے آنا، زیادہ خون آنا اور دکی شدت میں اضافہ ہونا۔
- ہنگامی صورت حال میں ان کو صحت مند غذا فراہم کی جائے۔
- خواتین کے لیے ڈاکٹری معائنہ اور ادویات کی فراہمی کو یقینی بنایا جائے۔

## اہم نکات:

- زلزلے اور سیلاب کے ہنگامی صورتحال کے دوران ماہواری کے دنوں میں اپنی صحت و صفائی کا خیال رکھنا۔
- ہنگامی صورتحال میں موجودہ سہولیات سے اپنی خوراک کا خیال رکھنا۔
- ہنگامی صورتحال میں کن اداروں اور تنظیموں سے مدد حاصل کرنا۔
- وبائی امراض کی صورتحال میں کیسے اپنے آپ کو محفوظ رکھنا۔

## عنوان: مختلف مقامات پر ماہواری کے انتظامات

سیشن کے مقاصد

- مختلف مقامات پر ماہواری کے حوالے سے درپیش مسائل سے آگاہ ہونا۔
- مختلف مقامات پر ماہواری کے حوالے سے درپیش مسائل کے حل / انتظامات کے بارے میں جاننا۔

درکار معاونات:

تختہ تحریر، مارکر / چاک، ماڈیول، چارٹ / سلائیڈز، کیس سٹڈیز کے کارڈز

تدریسی حکمت عملیاں:

سوال و جواب، انفرادی کام پیشکش، کیس سٹڈی

تعارفی سرگرمی:

سہل کار شرکاء کے مناسب تعداد میں گروپس بنا کر ہر گروپ کو درج ذیل میں سے ایک کیس سٹڈی پر بحث مباحثہ کر کے آخر میں سوالات کے جواب تیار کرنے کو کہے۔ کام کی تکمیل پر ہر گروپ اپنی کیس سٹڈی شرکاء کے سامنے پڑھے اور اپنے تیار کردہ جوابات کو شنیر کرے۔

سہل کار مزید وضاحت کے لئے شرکاء کی رائے کو بھی شامل کرے۔

- کیس سٹڈی 1: گروپ نمبر 1
- کیس سٹڈی 2: گروپ نمبر 2
- کیس سٹڈی 3: گروپ نمبر 3

کیس سٹڈی 1:

آسیہ جب آج سکول گئی تو وہ بہت سست اور خاموش تھی۔ دوستوں کے ساتھ وقفے کے دوران کھیلنے کے لیے گراؤنڈ میں آگئی۔ کھیل کے دوران بچیوں نے آسیہ کو بتایا کہ اسکے کپڑے پر خون کے نشانات ہیں۔ جنہیں دیکھ کر اس نے رونا شروع کر دیا تمام بچیاں اس کے گرد جمع ہو گئیں۔ ایک بچی ٹیچر کو بلا کر لے آئی۔ ٹیچر نے جاننے کی کوشش کی کہ کیا وجہ ہوئی ہے اور اس کے بعد ٹیچر نے آسیہ کو چھٹی دے کر گھر بھیج دیا۔

سوال: آپ اگر بچی کی جگہ ہوتیں تو کیا کرتیں؟

سوال: آپ اگر ٹیچر کی جگہ ہوتیں تو کیا کرتیں؟

## کیس سٹڈی 2:

آمنہ آج صبح اٹھی تو اس کی طبیعت خراب تھی اس کی ٹانگوں، کمر اور پیٹ میں شدید درد ہو رہا تھا۔ اس نے جب اپنی طبیعت کا ذکر امی سے کیا تو انہوں نے اسے آرام کرنے کا کہا۔ آرام کرنے کے باوجود درد میں کوئی افاقہ نہیں ہوا۔ درد کی شدت سے اس نے رونا شروع کر دیا۔ امی نے ڈانٹ کر چُپ کروا دیا اور اسے پیڈیا اور بتایا کہ اسے کیسے استعمال کرنا ہے اور کہا کہ اس کا ذکر کسی سے نہ کرنا۔

سوال: آپ اگر آمنہ کی جگہ ہوتیں تو کیا کرتیں؟

سوال: آپ اگر امی کی جگہ ہوتیں تو کیا کرتیں؟

## کیس سٹڈی 3:

مس حمیرہ آج آفس وقت سے پہلے ہی آگئی تھیں کیونکہ آفس میں کچھ لوگ باہر سے آرہے تھے جن کے لیے انتظامات کرنے ضروری تھے۔ کام کے دوران ہی مس حمیرہ کو محسوس ہوا کہ ان کی طبیعت خراب ہو گئی ہے۔ تو وہ بہت پریشان ہو گئی۔ ان کے خیال میں ماہواری آنے میں کافی دن ہیں۔ اس لیے انہوں نے کوئی انتظام نہیں کیا تھا۔ مہمانوں کے آنے کا وقت قریب آ رہا تھا۔ کام بھی رہتے تھے اور طبیعت کی خرابی نے بھی پریشان کر دیا تھا۔ قریبی میڈیکل اسٹور جا کر ماہواری سے متعلق ضروری سامان لانے اور انتظامات کرنے میں کافی وقت لگا جس سے آفس کا کام ہی متاثر ہو گیا اور پریشانی بھی اٹھنا پڑی۔

سوال: آپ مس حمیرہ کی جگہ ہوتیں تو کیا کرتیں؟

سوال: آفس میں ایسی صورت حال سے بہتر طور پر نمٹنے کے لیے آپ کے خیال میں کیا کرنا چاہیے؟

## سرگرمی نمبر 2:

سیشن کے اختتام پر سہل کارا، ہم نکات کی مدد سے عنوان کی مکمل وضاحت کرے۔



# عنوان: مختلف مقامات پر ماہواری کیلئے انتظامات

## ماہواری کے دوران مختلف مقامات پر پیش آنے والے مسائل:

ماہواری کے لیے مناسب انتظامات اور اقدامات سکول، کام کی جگہ گھر اور علاقے میں نہایت ضروری ہیں کیوں کہ عام طور پر اس مسئلے یا اسکی تکالیف کے حوالے سے بات کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے اور اکثر نامناسب انتظامات کی وجہ سے بچیوں اور خواتین کو مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

## سکول میں ماہواری کے لیے انتظامات:

سکول میں اساتذہ اور لڑکیوں کو ماہواری سے متعلق معلومات دینا تاکہ وہ اپنی صفائی کا خیال رکھتے ہوئے صحت مندرہ سکیں مندرجہ ذیل طریقوں سے سکولوں میں ماہواری کی صورت حال کو بہتر بنایا جاسکتا ہے۔

- سکولوں میں بیت الخلاء اور پانی کا مکمل انتظام ہونا چاہیے
- بیت الخلاء میں کچرہ دان اور صابن کا انتظام ہونا ضروری ہے۔
- اساتذہ ماؤں اور لڑکیوں کے ساتھ آگاہی تربیتی سیشن ہونا چاہیے۔
- ماہواری سے متعلق سکول میں تمام سامان موجود ہوتا کہ اساتذہ اور لڑکیوں کو وقت آنے پر مہیا کیا جاسکے۔
- سکول میں ایک کمرہ ہونا چاہیے جہاں درد کی صورت میں کچھ دیر آرام کیا جاسکے۔
- میٹرل تبدیل کرنے اور جسم کو صاف پانی سے دھونے کے لیے پرائیوٹ جگہ ہونی چاہیے۔
- ماہواری سے متعلق استعمال شدہ سامان کو درست طریقے سے تلف / ضائع کرنا۔ عموماً خواتین ٹیچرز اور بچیاں ماہواری کے مسائل سے دوچار رہتے ہیں جن میں شامل ہیں۔

1. ماہواری کے سامان کا نہ ہونا۔
2. کلاس میں بچیوں کا شرکت نہ کرنا جس میں لڑکی کلاس میں اٹھ کر ٹیچر کے سوالات کا جواب نہیں دی سکتی۔
3. گیلے کپڑوں اور ہاتھ دھونے کے لیے الگ سہولتوں اور پانی کا نہ ہونا۔
4. سہولیات کے نہ ہونے کی وجہ سے سکول سے غیر حاضر رہنا۔
5. ماہواری کے بارے میں بنیادی معلومات کا نہ ہونا جس کی وجہ سے خوفزدہ اور پریشان رہنا۔
6. کھیل کود سے دور رہنا۔

## کام کی جگہ ماہواری کے انتظامات:

جن جگہوں پر خواتین کام کرتی ہیں خواہ وہ دفتر، کارخانہ، کالج یا کوئی گھر ہو وہاں پر خواتین کو ماہواری کے دوران سہولیات فراہم کرنی ہیں جو کہ مندرجہ ذیل طریقوں سے ہو سکتی ہیں۔

- ایک علیحدہ بیت الخلاء ہو جس میں پانی، کچرہ دان اور صابن موجود ہونا چاہیے۔
- درد کی وجہ سے اگر وہ آرام کرنا چاہیں تو کچھ وقت کے لیے انہیں آرام کی اجازت ہونی چاہیے۔

## گھر اور علاقے میں ماہواری کا انتظام

گھروں اور وہ علاقے جہاں آگاہی نہ ہو وہاں پر خواتین لڑکیوں کو ماہواری کے بارے میں معلومات دی جائیں تاکہ وہ اپنے گھریلو حالات اور بجٹ کے مطابق صفائی کا انتظام کر کے بہتر خوراک کے ذریعے سے صحت مندرہ سکیں علاقے کی خواتین مندرجہ ذیل طریقے اپنا کر اپنے آپ کو ماہواری کے دوران صحت مندر رکھ سکتی ہیں۔

- علاقے میں قریبی دکاندار سے اور معیاری پیڈز مہیا کریں۔
- علاقے کے لوگوں کو ماہواری کے بارے میں آگاہی دی جائے تاکہ خواتین کے لیے پیڈ خریدنے میں آسانی ہو۔
- گھریلو سطح پر صاف ستھرے کپڑوں کے پیڈز بنا کر استعمال کیے جائیں۔
- گھروں میں بیت الخلاء اور پانی کا مناسب بندوبست ہو۔
- خواتین کے آرام کا خیال رکھا جائے ان سے بھاری بھر کم کام نہ کروایا جائے۔
- ماہواری کے دوران خوراک کا خاص خیال رکھا جائے۔

## اہم نکات:

- سکول کام کی جگہ اور گھر میں ماہواری کے دوران منظم طریقے سے اپنی صحت کا خیال رکھنا۔
- سکولوں میں ہر ماہ آگاہی سیشن کا انعقاد کرانا۔
- سکولوں میں باقاعدہ ماہواری کے سامان دستیابی کو یقینی بنانا۔
- کام کرنے کی جگہوں پر ایسی سہولیات کا ہونا۔

# عنوان: گھریلو پیڈز کو تیار اور تلف کرنے کے طریقے

## سیشن کے مقاصد

- شرکاء کو کم قیمت اور حفظان صحت کے اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے گھریلو پیڈ تیار کرنا سکھانا۔
- شرکاء کو استعمال شدہ پیڈز تلف کرنے کے مختلف طریقوں سے آگاہ کرنا۔

## درکار معاونات

تختہ تحریر، چاک/مارکر، ماڈیول، سوئی کپڑا، قینچی، شاپر/کاغذ کا لفافہ

## تدریسی حکمت عملیاں

سوال و جواب، مظاہراتی، عملی کام، گروپ ورک۔

## تعارفی سرگرمی:

سہل کار درج ذیل سوالات شرکاء سے پوچھے اور ان کے جوابات لے۔

- آپ ماہواری کے دنوں میں کون سے پیڈز استعمال کرتے ہیں؟
- بازاری پیڈز کے کیا فائدے اور نقصانات ہیں؟
- بازاری پیڈ کا متبادل کیا ہو سکتا ہے؟

سہل کار ممکنہ جوابات لینے کے بعد بتائے کہ اس سیشن میں ہم گھریلو پیڈ بنانا سیکھیں گے۔ اس کے علاوہ سہل کار شرکاء کو بازاری اور گھریلو پیڈز کے فائدے اور نقصانات کے بارے میں بتائیں۔

## سرگرمی 1:

سہل کار کوئی سازم اور سوئی کپڑا لے اور شرکاء کے سامنے پیڈ تیار کر کے دکھائے۔

## سرگرمی 2:

سہل کار شرکاء کے مناسب تعداد کے گروپ بنائے ہر گروپ کو ضروری سامان (نرم سوئی کپڑا، قینچی) مہیا کرے اور ہدایت دے کہ سکھائے گئے طریقے کے مطابق پیڈ تیار کریں۔

## سرگرمی نمبر 3:

سہل کار چارٹ اور سلائیڈز کی مدد سے پیڈز کو تلف کرنے کے مختلف طریقے شیئر کریں۔

## سرگرمی نمبر 4:

سیشن کے اختتام پر سہل کار شرکاء کے ساتھ اہم نکات شنیر کرے۔

## عنوان: گھریلو سینٹری پیڈ بنانے کا طریقہ

گھر میں فالتو نرم کپڑے سے پیڈ تیار کرنا تاکہ بجٹ میں رہتے ہوئے صاف ستھرے پیڈ کا استعمال کیا جائے۔

میرٹیل کی اقسام	فائدے	نقصانات
1 نرم اور سوتی کپڑے کا پیڈ	1. آسانی سے دستیاب ہے۔ 2. کم قیمت 3. دھو کر دوبارہ استعمال ہو سکتا ہے۔	1. جلد گیلا ہو جاتا ہے۔ 2. بدلنے میں مشکل ہے۔ 3. بار بار استعمال کرنے سے خراشیں پیدا ہوتی ہے۔ 4. صحیح دھویا، سکھایا اور رکھنا نہ جائے تو انفیکشن ہو سکتا ہے۔ 5. یہ کھل کر گر سکتا ہے اور چھبھن بھی محسوس ہوتی ہے۔
2 سینٹری نیپکن	1. محفوظ اور حفظان صحت کے مطابق 2. بہت جذب کرنے کی صلاحیت 3. آرام دہ ہے 4. بدلنے میں آسان 5. ساتھ اٹھانے میں آسانی 6. آسانی سے دستیاب ہے۔ 7. وزن میں ہلکا ہے۔	1. مہنگا ہے 2. تحلیل نہیں ہو سکتا ہے 3. زیادہ وقت تک نیپکن باندھنے سے انفیکشن اور بیماری ہو سکتی ہے۔ 4. دوبارہ استعمال نہیں ہو سکتا۔ 5. اگر بیت الخلاء ڈرین میں پھینکا جائے تو یہ بند ہو سکتی ہے۔ 6. ماحولیاتی آلودگی کا سبب ہے۔

گھریلو پیڈ کو بنانے کے لیے ایک مستطیل کپڑا لے جو نرم اور سوتی ہو۔ کپڑے کو 3 تہہ میں لپیٹ کر پیڈ بنالیں۔

### سینٹری پیڈز کو ضائع / تلف کرنا

سینٹری پیڈ کو حفاظتی طریقہ سے ضائع کرنا چاہیے اور یہاں وہاں پھینکنے سے گریز کرنا چاہیے تاکہ ماحول کو آلودہ ہونے سے بچایا جائے، جگہ جگہ گندگی نہ پھیلے اور کسی بھی انسان کی گندے استعمال شدہ پیڈز پر نظر نہ پڑے۔ پیڈ کو ضائع کرنے کے لئے مندرجہ ذیل نکات کا خیال رکھیں۔

- گھریلو پیڈز کو اچھی طرح دھو کر لپیٹ کر کچرہ دان میں پھینکیں۔
- پیڈز کو دھونے کے بعد گھر میں کہیں گڑھا کھود کر دبا دیں۔
- پیڈ کو دھو کر مناسب طریقے سے کچرہ دان میں پھینکنا اس لیے ضروری ہے کہ یہ ماحولیاتی آلودگی سے بچاتا ہے۔

## تعلیمی اداروں میں

اس بات کا علم نہیں کہ اسکولوں میں ماہواری کی گندگی کا کتنا میٹرل جمع ہوتا ہے اس کی درج ذیل وجوہات شامل ہیں۔

- طلبہ کی تعداد کے مختلف اعداد و شمار
- ماہواری کے دوران لڑکیوں کی غیر حاضریاں
- سہولیات نہ ہونے کی وجہ سے بہت کم طلبہ پیڈ بدلتی ہیں، اسکول کی چار دیواری میں ماہواری کی گندگی کو تلف کرنا اور پرائیویسی ایک اہم مسئلہ ہے۔ لہذا طلبہ اور ٹیچرز کی رائے کے ساتھ ان سہولتوں کا تعین کیا جانا چاہیے۔ اسکولوں میں استعمال شدہ پیڈز کو اکٹھا کرنے اور تلف کرنے کے لیے درج ذیل طریقے تجویز کیے جاتے ہیں۔

### 1. استعمال شدہ پیڈ کو اکٹھا کرنا۔

- اسکولوں میں استعمال شدہ پیڈ کو اکٹھا کرنے اور تلف کرنے کا ایک الگ طریقہ کار ہونا چاہیے۔ جو عام کوڑا کرکٹ اٹھانے کے علاوہ ہوں۔
- یہ اکٹھا کرنے کا نظام اسکول کی بچیوں یا اسکول کی طرف سے تعینات کردہ اسٹاف کی زیر نگرانی ہو۔
- کچرہ دان اسکول کی بچیوں اور خاتون اسٹاف کی بتائی گئی جگہ پر رکھا جائے۔ کچرہ دان کے اوپر ڈھکن ہونے چاہیے تاکہ مکھیوں اور جانوروں سے محفوظ رہ سکیں۔
- اکٹھا کرنے کے بعد ماہواری کا سامان اسکول میں دستیاب ذرائع کے مطابق تلف کر دیا جائے۔

### 2. زمین میں گہرا بنانا

استعمال شدہ پیڈ جہاں ممکن ہو گہرے کھدے میں دبایا جاسکتا ہے۔

- کھدہ اسکول میں کھلی جگہ پر بچیوں کی تجویز کردہ جگہ پر ہونا چاہیے۔ بھر جانے کی صورت میں دوسرا کھدہ کھودا اور استعمال کیا جائے۔

### 3. جلانا

- استعمال شدہ پیڈ ایک کھلے کھدے جو دبانے والے کھدے کی طرح ہوں اس میں جلایا جاسکے۔ بہر حال جلانا تجویز نہیں کیا جاتا، لیکن جب کوئی اور صورت نہ ہوں۔ تو یہ طریقہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- نوٹ: جہاں ممکن ہو اسکولوں میں طریقہ کار اپنائے جائیں۔

### اسکول لیٹریٹوں کے لیے ڈسپوزل شوٹ اور کپسٹنگ پیٹ

یہ ڈیزائن PVC پائپ کے 6 انچ سے تیار کردہ ایک 60 ڈگری شوٹ کو استعمال کرنا چاہیے۔ جو ایک کیوبکل وال میں ایک سو رخ سے نکل کر ایک Unlined پیٹ کی طرف گراؤنڈ میں جاتا ہے سپنٹ ٹینک سے الگ ایک پتھر کی سل سے ڈھکا ہوتا ہے۔ استعمال شدہ کپڑے شوٹ میں ڈالے جاتے ہیں اور ہفتے میں ایک دفعہ گائے کا گوبر پانی کے ساتھ شامل کیا جاتا ہے جس سے میٹرل گل سڑ جاتا ہے۔ (المتر اپٹیل، بنگلور)

## اہم نکات:

- بازار سے مہنگا پیڈ خریدنے کے بجائے پیڈ گھر پر بنانا۔
  - گھر میں موجود سوئی کپڑے سے پیڈ بنانا۔
  - گھر یلو پیڈ بنانے کا مکمل طریقہ کار سیکھنا۔
  - پیڈ کو ضائع کرنے کے اصول سے آگاہ ہونا۔
  - ماہواری ایک قدرتی عمل ہے اور یہ کسی بھی لڑکی کے صحت مند ہونے کی علامت ہے۔
- ماحول کو صاف ستھرا رکھنا، آلودگی سے بچانا۔

# عنوان: ماہواری سے متعلق ماں اور بیٹی کے مابین مکالمہ

سیشن کے مقاصد

- ماہواری سے متعلق مکمل معلومات کو مکالمے کی صورت میں فراہم کرنا۔

درکار معاونات

تختہ تحریر، چارٹ / سلائیڈز، مارکر / چاک، ماڈیول، مکالمے کے بینڈ آؤٹس

تدریسی حکمت عملیاں

سوال و جواب، رول پلے، بحث و مباحثہ، خاموشی سے پڑھنا۔

تعارفی سرگرمی:

سہل کار شرکاء کو دو گروپ A اور B میں تقسیم کرے اور دونوں گروپس کو لائن میں اس طرح کھڑے ہونے کو کہے کہ ان کے چہرے ایک دوسرے کے آمنے سامنے ہوں۔ ہر گروپ ممبر کے پاس پین اور نوٹ بک ہو۔

گروپ A کے شرکاء کو کہیں کہ وہ ماہواری سے متعلق کوئی ایک سوال لکھیں۔

گروپ B کے شرکاء سے کہیں کہ وہ ماہواری سے متعلق ایک یا دو لائن پر مشتمل ممکنہ جواب لکھیں۔

گروپس کو ہدایات دیں کہ ہر ممبر اپنا سوال اور جواب ایک دوسرے سے پوشیدہ رکھے۔

جب تمام ممبرز سوال اور جواب لکھ لیں تو سہل کار دونوں لائنوں کے پہلے ممبرز سے کہے کہ پہلے سوال پڑھے اور سامنے والا ممبر اپنا لکھا ہوا جواب پڑھے۔ اسی طرح تمام ممبرز باری باری کریں۔

نوٹ: وقت کی مناسبت اور شرکاء کی تعداد کو دیکھتے ہوئے شرکاء کو سرگرمی میں شامل کریں۔

سرگرمی نمبر 1:

تمام شرکاء کے پاس ماڈیول موجود ہونے کی صورت میں سہل کار شرکاء کو 5-6 منٹ ماڈیول میں دیئے گئے ماں اور بیٹی کے مابین ماہواری سے متعلق مکالمے کو انفرادی طور پر خاموشی سے پڑھنے کو کہے۔

سرگرمی نمبر 2:

سہل کار شرکاء میں سے دو شریک کورس کا انتخاب کرے۔ اگر شرکاء اپنی مرضی سے آئیں تو زیادہ بہتر ہے۔

دونوں شرکاء میں سے ایک ماں اور ایک بیٹی کا کردار ادا کرے۔ شرکاء دیئے گئے مکالمے کو دل چسپ انداز میں ساتھیوں کے سامنے پیش کریں۔

Draft



### سرگرمی نمبر 3:

سیشن کے اختتام پر سہل کار عنوان سے متعلق اہم نکات شرکاء کے ساتھ شیئر کرے۔

## عنوان: مکالمہ / رول پلے

سکول سے گھر آنے کے بعد ماں اور بیٹی کے مابین مکالمہ۔

کردار: ماں بیٹی

بیٹی: امی میں بہت تھک گئی ہوں آج سکول میں ٹیچر نے بہت سارا کام کروایا۔

ماں: بیٹی سکول تو پڑھنے کیلئے جاتے ہیں تو ظاہر ہے کہ ٹیچر کام تو دے گی اور آپکو کرنا بھی ہے۔

بیٹی: میں جانتی ہوں امی لیکن آج شاید میری طبیعت ٹھیک نہیں ہے اس لئے مجھے زیادہ تھکاوٹ محسوس ہو رہی ہے۔

ماں: کیوں بیٹی کیا ہوا آپ نے پہلے تو بتایا نہیں کہ طبیعت خراب ہے۔

بیٹی: بس امی پتہ نہیں کیوں میرے پیٹ کے نچلے حصے میں اور سر میں درد ہو رہا ہے اور سفید پانی بھی زیادہ آ رہا ہے۔

ماں: ادو اچھا یہ بات ہے بیٹی میں آپ سے کچھ بات کرنا چاہتی ہوں لیکن پہلے آپ کھانا کھا لو اور کچھ دیر آرام کر لو پھر میں تمہیں تفصیلاً بتاؤں گی کہ ایسا کیوں ہو رہا ہے آپ پریشان مت ہو۔

بیٹی: ٹھیک ہے امی جان۔

شام کو جب بیٹی سو کر اٹھتی ہے تو ماں پیار سے اپنے پاس بٹھا کر بیٹی کو سمجھاتی ہے۔

ماں: دیکھو بیٹی لڑکیاں جب چھوٹی ہوتی ہیں تو انہیں سمجھ بوجھ نہیں ہوتی اور اچھے اور برے کی پہچان نہیں ہوتی لیکن آپ ابھی بڑی ہو گئی ہو ماشاء اللہ ۱۲ سال کی ہو اور چھٹی کلاس میں پڑھتی ہو آپکو یہ پریشانی اس لئے ہے کیونکہ آپ اب عمر کے اس حصے میں ہو جب لڑکی بالغ ہونا شروع ہو جاتی ہے یہ اسی بات کی علامت ہے کہ جسم کے ہارمونز میں تبدیلی آرہی ہے اور آپ بلوغت کی طرف جا رہی ہو اس میں پہلے آپ کو ہلکا سا درد محسوس ہوگا اور پھر مہینے میں ایک مرتبہ ماہواری یعنی خون آئے گا لیکن آپ نے اس سے پریشان نہیں ہونا ہے کیونکہ یہ عمل تمام لڑکیوں کے ساتھ ہوتا ہے میرے ساتھ اور تمہاری بڑی بہنوں کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا ہے۔ میں نے تم بہنوں کے ساتھ بہت دوستانہ رویہ رکھا ہے اس لیے میں پہلے سے یہ معلومات دے رہی ہوں۔

بیٹی: یہ خون کتنے دن آئے گا (پریشان ہو کر)۔

ماں: مختلف لڑکیوں میں اس کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے کسی میں سدن یا ۵ دن۔

بیٹی: ماہواری آنے کی صورت میں اپنا خیال کیسے کروں گی مجھے نہیں آتا۔

ماں: میں تمہیں تمام چیزیں آج ہی بازار سے لا کر دوں گی تاکہ اگر چاہنا کہ ایسا ہو تو تمہارے پاس چیزیں موجود ہوں پریشانی نہ ہو۔

بیٹی: کونسی چیزیں

ماں: انڈروئیر، پیڈلس تم ہر وقت انڈروئیر پہن کر رکھو اور پیڈ کو سکول بیگ کے کسی خفیہ خانے میں رکھو اگر تمہیں محسوس ہو کہ تمہیں ماہواری آگئی ہے تو فوراً پیڈ انڈروئیر کے ساتھ اندر جوڑ کر رکھ لو۔

بیٹی: پھر میں کتنی دیر کے بعد پیڈ تبدیل کروں گی۔

ماں: ہر 4 سے 6 گھنٹے کے بعد پیڈ تبدیل کرنا اور اچھی طرح پیک کر کے کچرہ دان میں پھینکنا۔

بیٹی: مجھے غصہ آرہا ہے اور میرا کوئی کام کرنے کو دل نہیں کر رہا۔

ماں: تمہارا یہ رویہ نارمل ہے لیکن بیٹی ہارمونز کی تبدیلی کی وجہ سے ایسا ہوتا ہے آپ کو یہ بات سمجھ لینی چاہیے کیونکہ اس کے علاوہ بھی آپ کے جسم میں تبدیلیاں آئیں گی جیسے آواز کا وقت کے ساتھ بدلنا، جسم پر غیر ضروری بالوں کا آنا، چہرے پر دانے نکلنا وغیرہ یہ سب کے ساتھ ہوتا ہے۔

بیٹی: اچھا میں اس درد کا کیا کروں۔

ماں: میں تمہیں گرم دودھ میں ہلدی ڈال کر دیتی ہوں تم پی کر سوجانا اور ماہواری آنے کے بعد بھی اگر تمہیں درد ہو تو تم نے یہ پینا ہے۔

بیٹی: لیکن امی میں اس حالت میں نہ تو سکول جاسکوں گی اور نہ ہی کھیل کود کر سکوں گی کیا مصیبت ہے؟

ماں: نہیں بیٹی یہ مصیبت نہیں ہے بلکہ قدرت نے تمہیں مکمل بنا دیا ہے۔

بیٹی: میں تو روز نہا بھی نہیں سکوں گی۔

ماں: نہیں بھئی تمہارے نہانے پر کوئی پابندی نہیں تم روزانہ نیم گرم پانی سے نہاؤ اور ہاں اس دوران اپنی خوراک کا خاص خیال رکھنا ہے تاکہ تمہیں کمزوری محسوس نہ ہو تم ہر چیز کھا سکتی ہو صرف اس کی مقدار کچھ زیادہ کر دو۔

ماں: بیٹی یہ تمام باتیں ساری ماؤں کو پہلے سے اپنی بیٹیوں کو بتانی چاہئیں تاکہ جب وقت آئے تو وہ پریشان نہ ہوں، اور ہاں اب تم چادر اوڑھ کر سکول جایا کرو۔ اور اپنے روزمرہ کے کام باقاعدگی سے کیا کرو۔

بیٹی: شکریہ امی آپ نے وقت سے پہلے مجھے سب باتیں بتادیں اب مجھے کوئی پریشانی نہیں ہوگی اور اپنا پورا خیال رکھوں گی ہر لڑکی کو آپ کی طرح ماں ملنی چاہیے۔ میں آپ سے بہت پیار کرتی ہوں امی جان آپ کا بہت شکریہ۔

## اہم نکات:

- ماؤں کا بچیوں کو ذہنی طور پر تیار کرنے کے لیے انہیں ماہواری کے بارے میں معلومات دینا۔
- بچیوں کا ان تمام معلومات کو عملی جامہ پہنانا۔

حصہ دوئم:  
تربیت کار کے لیے معلومات

# عنوان: تربیت کار کے لیے ہدایات

## تربیت کے طریقہ کار

بہت سے تربیتی ماہرین کہتے ہیں تربیتی پروگرام کو کامیاب بنانے میں تربیت کار کا کردار بہت اہم ہوتا ہے۔ ایک اچھا تربیت کار وہ نہیں ہوتا جو صرف عنوانات پر عبور رکھتا ہو۔ بلکہ اچھے تربیت کار کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ وہ پڑھانے کی صلاحیت بھی رکھتا ہو۔ یعنی علم کو دوسروں تک پہنچانے کی مہارت رکھتا ہو۔ یہ وہ مہارت ہے جو دوسری مہارتوں کی طرح نہ صرف سیکھی جاسکتی ہے۔ بلکہ اس میں کمال حاصل کیا جاسکتا ہے۔

تربیتی پروگرام کو کامیاب اور دلچسپ بنانے کے لیے ایک تربیت کار درج ذیل طریقے استعمال کر سکتا ہے۔

- کہانی سنانا
- ڈرامہ
- نظمیں اور گانے
- پتلی تماشہ
- کہانیاں پڑھنا
- سیر کرنا
- بات چیت اور بحث مباحثہ
- ڈرائنگ، پینٹنگ، کلرنگ
- پراجیکٹس بنانا اور سروے کرنا
- کونز کے مقابلے
- ذہنی ہجماں / برین سٹارمنگ
- رول پے

## عنوان: ایم ایچ ایم کٹ کا تعارف اور استعمال

ایک دوسرے سے بات چیت اور حقیقت پر مبنی ایم ایچ ایم سے متعلق گفتگو اساتذہ اور طلباء میں مثبت رویوں کو فروغ دینے کا سبب بنتی ہے۔ صحت سے متعلق بہت سے پروگرام لوگوں کی صحت و صفائی معیاری زندگی کو بہتر بنانے کے لیے رویوں میں مثبت تبدیلی لانے والی معلومات کا استعمال کرتے ہیں۔

بہت سے طلباء ڈر، خوف، شرم اور معلومات کی کمی کی وجہ سے ماہواری پر کھل کر اپنی والدہ، اساتذہ یا ساتھیوں سے بات نہیں کرتے۔ جو وقت کے ساتھ صحت سے متعلق بہت سے مسائل اور منفی رویوں کو جنم دینے کا سبب بنتا ہے۔

ماہواری آنے کی عمر ۸ سال سے ۱۶ سال تک ہے۔ مختلف علاقوں اور مختلف بچیوں میں یہ عمر کم یا زیادہ ہو سکتی ہے۔ بلوچستان کے اسکولوں میں بچوں کی اکثریت ماہواری آنے سے پہلے لاعلم ہوتی ہے۔ معاشرے کی روایات کی وجہ سے گھر پر مائیں بچیوں کے ساتھ اس حوالے سے بات چیت نہیں کرتیں۔ بہت ضروری ہے کہ ماہواری کی پیچیدگیوں اور بچیوں پر اس کے منفی اثرات سے بچنے کے لیے انہیں وقت سے پہلے تیار کیا جائے۔

- اس کے لیے ایک اسکول درج ذیل اقدامات کر سکتا ہے۔
- اساتذہ اپنی کلاس کی بچیوں سے ایم ایچ ایم کے حوالے سے مسائل یا مشکلات پوچھیں اور ان کا حل فراہم کریں۔
- ماؤں کے لیے باقاعدہ سیشن کا اہتمام کریں جس میں ان کو اپنی بچیوں کو ایم ایچ ایم کے لیے تیار ہونے اور اس کی مشکلات سے متعلق آگاہی دی جائے۔

### ایم ایچ ایم کٹ کا تعارف اور استعمال

بلوچستان کے بیشتر اسکولوں کو ایم ایچ ایم کٹ فراہم کی گئی ہے جو درج ذیل اشیاء پر مشتمل ہے۔

## ایم ایچ ایم کٹ میں موجود سامان

تعداد	سامان	سیریل نمبر
6 عدد	صابن	1
6 پیکٹ	پیڈ	2
10 سائٹ	سرف	3
ایک ڈبہ	سبز چائے	4
2 رول	روٹی	5
1 عدد	گرم پانی کی بوتل	6
1 پیکٹ	سوئی	7
3 ریل	دھاگہ	8
1 عدد	قینچی	9
1 عدد	کٹ بکس	10
12 عدد	انڈروئیر	11
1 عدد	چادر	12
4 میٹر	ململ کا کپڑا	13
1 عدد	رجسٹر	14
1 عدد	شلوار/پاجامہ	15
1 عدد	لیب کوٹ	16

## تربیت کا جائزہ فارم

1. آپ کو اس تربیت کی کیا چیز یاد رہی؟ (الفاظ، جملے، تصاویر، خیالات، موضوع، لوگ، وغیرہ)

---



---

2. آپ نے اس تربیتی پروگرام میں کیا سیکھا؟

---



---

3. آپ کے اس تربیتی پروگرام کے حوالے سے مثبت تاثرات کیا ہیں؟ تربیت پروگرام میں سب سے اچھی چیز کیا لگی؟

---



---

4. آپ کے اس تربیتی پروگرام کے حوالے سے کیا منفی تاثرات ہیں؟

---



---

5. آپ اس تربیتی پروگرام میں کیا تبدیلی چاہیں گے؟

---



---

6. آپ اس تربیتی پروگرام کے تجربے کے تناظر میں کیسے کچھ مختلف کریں گے؟

---



---

7. اس تربیتی پروگرام کی تنظیم، لاجسٹکس اور سہولت کاری سے متعلق مزید تبصرہ/سفارشات فراہم کریں؟

---



---

8. 1-10 کے پیمانے کے مطابق اس تربیتی پروگرام کو نمبر دیں۔

(سب سے کم مطمئن: 1)

(سب سے زیادہ مطمئن: 10)

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

9. پروگرام اور ماڈیول کو مزید بہتر بنانے کے حوالے سے اپنی تجاویز دیں۔

---



---



# پری / پوسٹ ٹیسٹ

نام: \_\_\_\_\_ اسکول: \_\_\_\_\_  
 کلاس: \_\_\_\_\_ ضلع: \_\_\_\_\_ تاریخ: \_\_\_\_\_

1	صفائی سے مراد ہر چیز کو اس طریقے سے دھونا کہ تمام جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔	ہاں	نہیں
2	گھریلو پیٹ زیادہ محفوظ ہیں۔	ہاں	نہیں
3	بازاری پیٹ زیادہ محفوظ ہیں۔	ہاں	نہیں
4	ماہواری کے دوران غسل کرنا نقصان دہ ہے۔	ہاں	نہیں
5	ماہواری کے دوران ٹھنڈی اور کھٹی چیزیں کھانی چاہیں۔	ہاں	نہیں
6	ماہواری کے دوران کھیل کود، بھاگ دوڑ میں حصہ لینا چاہیے۔	ہاں	نہیں
7	ماہواری کے دوران گھریلو کام کرنے چاہیں۔	ہاں	نہیں
8	بوقت ضرورت اسکول میں ٹیچر سے مدد مانگنی چاہیے۔	ہاں	نہیں
9	پیٹ کو دن میں ایک بار تبدیل کرنا چاہیے۔	ہاں	نہیں
10	ماہواری کے دوران خوراک کی مقدار کم کر دینا چاہیے۔	ہاں	نہیں

ضمیمہ

## اکثر پوچھے جانے والے سوالات اور انکے جواب

کیا یہ نارمل ہے اگر مجھے ہر مہینہ ماہواری نہ آئے؟

سوال

جی ہاں یہ نارمل ہے کیونکہ جب لڑکیوں کا جسم نشوونما پارہا ہوتا ہے تو ان کی ماہواری باقاعدگی سے نہیں آتی بلکہ کبھی کبھی تو کئی مہینے نہیں آتی۔

جواب

کیا یہ نارمل ہے اگر مجھے ماہواری صرف دو دن تک آئے؟

سوال

جی ہاں ہر لڑکی کا ماہواری کا دورانیہ مختلف ہوتا ہے اور خاص طور پر جب اس کا جسم نشوونما پارہا ہوتا ہے

جواب

کیا یہ نارمل ہے اگر مجھے ماہواری تین یا پانچ دن تک آئے؟

سوال

جی ہاں عام طور پر ماہواری کا دورانیہ پانچ دن ہوتا ہے مگر یہ دورانیہ دو سے سات دن تک ہو سکتا ہے۔

جواب

کیا یہ نارمل ہے کہ ماہواری ہر ماہ کی مختلف تاریخ کو آئے؟

سوال

جی ہاں عام طور پر ماہواری کی درمیانی مدت 28 دن ہوتی ہے لیکن مختلف لڑکیوں کے لئے یہ 28 سے 35 تک ہو سکتی ہے۔

جواب

کیا یہ نارمل ہے اگر لڑکی کو ماہواری بہت چھوٹی عمر میں آجائے جیسے کہ آٹھ سال کی عمر میں؟

سوال

جی ہاں مختلف لڑکیوں کو عمر کے مختلف حصوں میں پہلی بار ماہواری آسکتی ہے مثلاً آٹھ سال سے لے کر سولہ سال تک۔

جواب

کیا یہ نارمل ہے کہ جب لڑکیاں بڑی ہوتی ہیں تو کبھی کبھار کمر، ٹانگوں، چھاتیوں میں درد ہوتا ہے؟

سوال

جی ہاں جب ایک لڑکی کا جسم بڑھ رہا ہوتا ہے تو اس کے اندر بہت سے تبدیلیاں ہورہی ہوتی ہیں جو کہ ہارمونز کی وجہ سے ہوتی ہیں معمولی درد قدرتی ہے۔

جواب

کیا ماہواری کے دوران شرم محسوس کرنا نارمل ہے؟

سوال

جی ہاں بہت سی لڑکیوں کو شرم محسوس ہوتی ہے کیونکہ انہیں ماہواری کی عادت نہیں ہوتی یہ بالکل نارمل ہے اور جیسے جیسے آپ بڑی ہوتی ہیں تو کم شرم محسوس کرتی ہیں لیکن آغاز میں شرم کا آنا نارمل بات ہے۔

جواب

کیا یہ نارمل ہے کہ ماہواری کے دوران لڑکیوں کو غصہ آتا ہے یا اداسی ہوتی ہے؟

سوال

جی ہاں ماہواری کے دوران پیدا ہونے والے ہارمونز کے باعث لڑکیاں اپنی طبیعت میں مختلف طرح کی تبدیلیاں محسوس کرتی ہیں۔

جواب

کیا ماہواری کے دوران چہرے پر دانے نکلنا نارمل ہے؟

سوال

جی ہاں بہت سی لڑکیوں اور خواتین کو ماہواری کے دوران یا اس سے پہلے چہرے پر دانے نکلنا نارمل بات ہے

جواب

کیا ماہواری کے دوران جھے ہوئے خون کا آنا نارمل ہے؟

سوال

جی ہاں ماہواری کے دوران جھے ہوئے خون / لو تھڑوں کا آنا نارمل ہے اور ان کی تعداد اس وقت بڑھ جاتی ہے

جواب

جب ہم زیادہ دیر تک لیٹے رہتے ہیں لہذا عام طور پر صبح جب ہم سو کر اٹھتے ہیں تو یہ جما ہوا خون کافی زیادہ مقدار میں آتا ہے۔

کیا پانی جیسا سفید مواد یا پانی ماہواری سے پہلے یا بعد میں آنا نارمل ہے؟

سوال

جی ہاں لڑکیوں کا جسم بڑھ رہا ہوتا ہے تو سفید مواد یا پانی کا آنا عام سی بات ہے بلکہ ماہواری کارنگ بھی تبدیل ہو سکتا ہے جیسے سرخ، گلابی یا ہلکا یا ڈارک براؤن وغیرہ۔

جواب

Draft